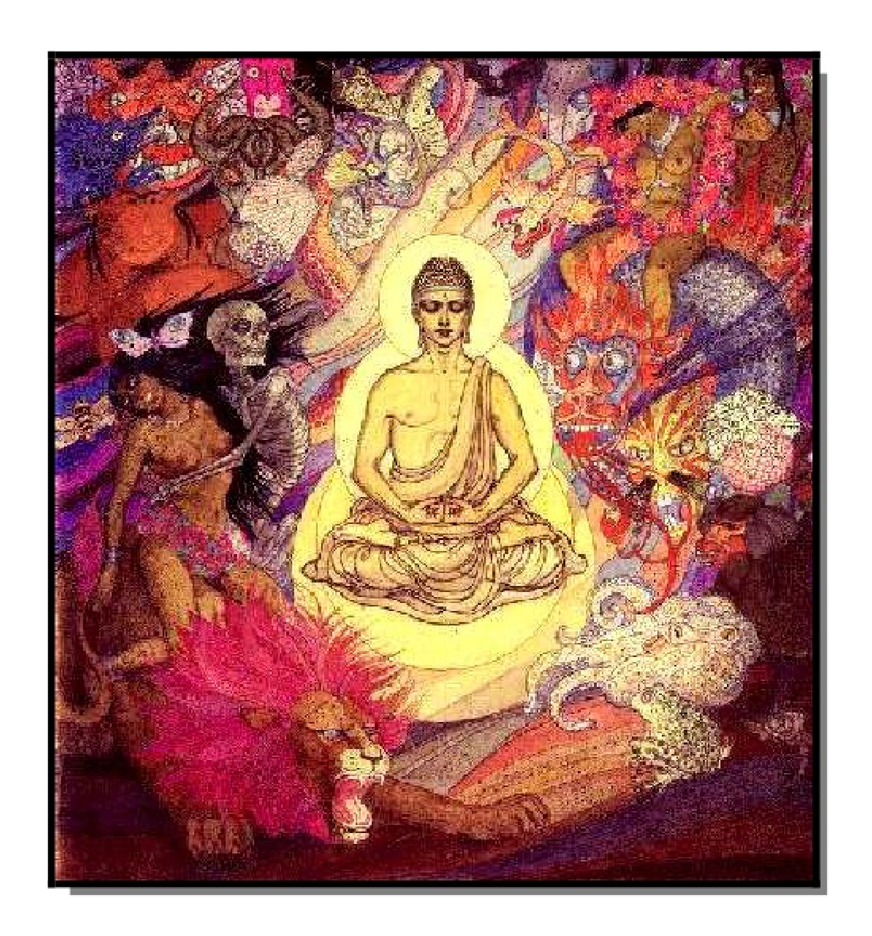
Cattāro Iddhipādā

Los Cuatro Fundamentos del Poder Espiritual



Friedrich von Licht

Reflexiones en torno a la creencia en la inmortalidad física expuesta en la enseñanza del Mahāparinibbāna Sutta y otros textos budistas.

La «Doctrina del Despertar» o *buddha-dhamma*, transmitida por el monje Gotama, hace especial énfasis en la transitoriedad de la vida y sus fenómenos. No sería un error afirmar que el concepto de «impermanencia» (*annica*) constituye la columna fundamental sobre la cual se asientan ideas básicas de su pensamiento, como son *dukkha* (insatisfacción, sufrimiento) y *anattā* (no-identidad, impersonalidad). Las tres juntas son conocidas como *tilakkhana*, «las tres características esenciales de la existencia».

La idea de impermanencia y transitoriedad fenoménica no es única del budismo. Un contemporáneo de Siddhattha Gotama, el griego Heráclito de Éfeso (544-484 a.n.e.), exponía el mismo pensamiento en su breve axioma: *Panta Rei*, «todo fluye», con el cual pretendía exponer la ley de continua transformación que subyace en todo el universo existente. En China, en la misma época, tal concepción filosófica se expresaba a través del *Yijing* o Libro de los Cambios, sistema oracular que alcanzó su apogeo durante la dinastía Zhou (1050-256 a.n.e.) y que, posteriormente, llegó a formar parte de los cinco libros clásicos del confucionismo.

La idea central del *Yijing* es la misma que expresan las filosofías de Heráclito y Gotama: «Todo en el universo está en continua mutación y transformación, nada está quieto ni es permanente, esa es la ley natural». En tiempos modernos la física cuántica avalaría tal punto de vista, afirmando que la llamada «materia sólida» es un flujo de partículas sub-atómicas en constante cambio, movimiento y renovación.

Cuando el monje Gotama comprendió que todo lo existente era transitorio e impermanente, concluyó, por simple inferencia, que todo carecía de identidad o personalidad definida (*anattā*) y, por tanto, terminaba produciendo dolorosa insatisfacción (*dukkha*). Desde un punto de vista psicológico tal aseveración es acertada, pues si aquello que se considera el «yo interior», el alma, es un flujo cambiante y continuo de transformaciones psíquicas, ¿cómo se podría mantener indefinidamente la alegría y satisfacción con el paso del tiempo? El apetito saciado hoy por una cosa, será el hambre por la misma, o por otra, mañana. La triste realidad humana, especialmente en la actual sociedad consumista, parece demostrar la validez de tal afirmación.

La creencia en esta transitoriedad existencial tenía implicaciones profundas. Si el alma humana estaba continuamente cambiando, transformándose repetidamente en diversos estados de conciencia, ¿cuál era su verdadera identidad, qué cosa era el auténtico «yo»? La observación directa, de su propia psiquis, demostró a Gotama que la idea de un «yo» era meramente imaginativo, sólo un nombre que se aplicaba al flujo interminable y siempre mudable de la propia conciencia. Era como hablar de los cuernos de un conejo, sólo un juego de palabras sin existencia real. Y lo mismo acontecía a nivel corporal, el organismo era una masa de plasticidad cambiante cuya transformación podía constatarse con el inexorable paso de los años: el hombre de hoy no es el niño de ayer, ni será el anciano de mañana.

La afirmación del *buddha-dhamma* que todo es mudable, transitorio e impermanente, no busca crear una visión fatalista de la vida, sólo expone, con prístina nitidez, un hecho irrefutable de la existencia y de la precariedad de la misma. De la comprensión de esta realidad se desprenden las *cattāri ariya saccāni* o «cuatro nobles verdades» de la enseñanza

budista, es decir, (1) que existe la insatisfacción o sufrimiento, (2) existe una causa que la provoca, (3) existe un estado mental en el cual la insatisfacción está ausente, y (4)

existe una forma para alcanzar dicho estado y liberarse de la insatisfacción y sufrimiento.

El camino que libera de la insatisfacción y el sufrimiento es el *ariya atthangika magga*, el «noble óctuple sendero», método heredado por Gotama a sus discípulos y que, como su nombre lo indica, abarca ocho puntos básicos: (1) «correcta comprensión», *sammāditthi*; (2) «correcto pensamiento», *sammásankappa*; (3) «correcto hablar», *sammāvācā*; (4) «correcto actuar», *sammākammanta*; (5) «correcto vivir», *sammājīva*; (6) «correcto esfuerzo», *sammāvāyāma*; (7) «correcta atención», *sammāsati*; y (8) «correcta concentración», *sammāsamādhi*. Cada uno de ellos se relaciona estrechamente con los otros y los reafirma en su función: la atención correcta favorece una concentración correcta, la concentración correcta permite una comprensión correcta, la comprensión correcta srcina un correcto pensar, éste se expresa en un correcto hablar y así sucesivamente, hasta cerrar el círculo.

Aunque los ocho puntos pueden (y deben) ser desarrollados en forma simultánea, desde la perspectiva de la práctica meditativa todos tienen su arraigo, y fundamento, en la atención correcta y en el esfuerzo por mantenerse en ella. Por

eso no es casual que Gotama arengara a sus seguidores de manera firme y decidida:

> «Ahora, monjes, os declaro esto: todas las cosas condicionadas, están destinadas a desaparecer, ¡esforzaos fervientemente!».[1]

Estas palabras, que advierten sobre la efímera transitoriedad de la existencia y conminan a una práctica tenaz y vehemente, de la atención plena, esconden un gozne etimológico que da luces sobre la enseñanza de «el despierto». Cuando éste asevera que todas las cosas condicionadas, están destinadas a desaparecer, deja abierta la posibilidad de que las cosas «incondicionadas» no tengan que sufrir el mismo destino.

Pero, ¿qué puede ser «lo incondicionado»? En el *Dhammapada* («Camino del *Dhamma*») se indica que éste es el *nibbāna*, la extinción de todo deseo, aversión, ignorancia y ofuscación mental. Es aquel estado de consciencia que se encuentra fuera de la cadena de condicionamientos existenciales que provocan dolor e insatisfacción:

> «El que ha desarrollado el anhelo por el *nibbāna*, tiene la mente motivada y no-condicionada por los placeres materiales, es denominado uno que no-retorna».[2]

[1] Mahāparinibbāna Sutta - cap.6, v.8.
[2] Dhammapada - cap.16, v.218.

«El que no-retorna» es el *anāgāmi*, título que recibe aquel que ha alcanzado un elevado nivel de logro espiritual dentro de la «doctrina del despertar». Es el individuo que ha trascendido cinco «cadenas» o «ataduras» (*samyojana*) que aprisionan la mente a la existencia mundana. Estas cadenas son: (1) creencia en la existencia de un «yo» personal; (2) duda e incertidumbre en la práctica del *buddha-dhamma*; (3) apego a las normas sociales y rituales religiosos; (4) dependencia de las pasiones sensuales; y (5) odio o aversión por alguien o algo.

Así, liberada de los condicionamientos materiales, la mente del *anāgāmi* queda en posesión de sí misma y lista para penetrar en aspectos más sutiles de la propia consciencia. El dominio de estos aspectos lo convertirá en un *arahant*, es decir, en un «digno merecedor» de los frutos y beneficios que se obtienen por seguir exitosamente los preceptos del *buddha-dhamma*. Dentro de estos beneficios se encuentran una serie de «poderes sobrenaturales» (*iddhi)* que, otro sermón, el *Samaññaphala Sutta* describe explícitamente:

> **«Con la mente concentrada, purificada y brillante, intachable, libre de impurezas, maleable, flexible, firme y que ha alcanzado la imperturbabilidad, él dirige e inclina su mente hacia la creación del**

> cuerpo mental. A partir de este cuerpo, crea otro cuerpo, dotado de forma, hecho por la mente, completo en todas sus partes, con ninguna de sus facultades inferiores a éste».
>
> «Con la mente concentrada, purificada y brillante, intachable, libre de impurezas, maleable, flexible, firme e imperturbable, él dirige e inclina su mente hacia varios poderes sobrenaturales. Así, siendo uno, se convierte en muchos y siendo muchos, se convierte en uno. Aparece y desaparece. Sin impedimento alguno traspasa paredes y montañas como si fueran aire. Se zambulle dentro de la tierra como si fuera agua. Camina sobre el agua sin hundirse, como si fuera tierra seca. Sentado, con las piernas cruzadas, atraviesa los aires como si fuera un pájaro sobre el viento. Con sus manos toca, y hasta da palmadas, al sol y a la luna. Así es de imponente y poderoso. Ejercita la influencia de su cuerpo hasta los mundos de Brahma».[3]

El *Samaññaphala Sutta*, o «Discurso sobre los Frutos de la Vida Contemplativa», es un exhaustivo retrato del camino de la práctica budista y sus beneficios. Forma parte del *Mahāvagga* («Gran División») del *Dīgha Nikāya* («Colección de Discursos Largos») del *Sutta Pitaka* («Canasta de Sermones») del Canon Pali. El *Tipitaka* («Tres Canastas») o Canon Pali es la colección de textos budistas más antigua que se conoce. Constituye el cuerpo doctrinal del budismo *theravada* («enseñanza de los antiguos») compuesta, según se presume, hacia el año 100 a.n.e. De aquí la importancia y autoridad fundamental de la información que se desprende de sus escritos.

[3] Samaññaphala Sutta - cap.8.

Dentro del *Mahāvagga* se encuentran, también, el *Mahāparinibbāna Sutta* («Discurso sobre la Gran Liberación») y el *Mahāsatipatthāna Sutta* («Gran Discurso sobre el Establecimiento de la Atención Plena»). El primero de ellos narra los últimos días del *buddha* Gotama. Es una crónica detallada de lo que hizo y dijo durante este período de su vida. Está intercalado de varios sermones acerca de aspectos fundamentales e importantes de la doctrina budista. Es el discurso más largo del *Dīgha Nikāya*, estando dividido en seis capítulos, en los cuales también se describe la muerte, incineración y repartición de las reliquias de Gotama. El segundo *sutta* quizá sea el más valioso desde el punto de vista pragmático, pues trata sobre las *cattāro satipatthānā* o «cuatro fundamentos de la atención consciente». En él se ofrece prácticas instrucciones para desarrollar la atención en la meditación, describiendo con detalle la aplicación de la atención consciente en el cuerpo, las sensaciones corporales, la mente y los objetos mentales.

Los poderes mencionados en el *Samaññaphala Sutta* son conocidos con el nombre de *iddhipatihariya*, es decir, «poderes de transformación» o «poderes de transmutación». Es necesario dejar en claro que estos poderes sobrenaturales son considerados, dentro del budismo, como de calidad

inferior. El auténtico seguidor del *dhamma* no los busca, él aspira al «noble poder», al *ariya-iddhi*, a la capacidad de controlar la propia mente haciéndola inmutable al deseo y a la aversión, conservándola imperturbable y ecuánime en toda situación y momento, consiguiendo, de este modo, poseer una herramienta mental sin contaminaciones, que le permita acceder a la realidad objetiva (*dhamma*).

La posibilidad de desarrollar cualidades supranormales, como las expuestas en el *Samaññaphala Sutta*, pretende demostrar los asombrosos beneficios que pueden generarse de la práctica de la «atención consciente» (*satipatthānā*). De aquí que haya cabida, dentro del propio *buddha-dhamma*, para aceptar afirmaciones tan reveladoras y asombrosas como las que el propio Gotama (*tathāgata*) declara a su discípulo Ananda:

> **«Ananda, cualquiera que desarrolla las cuatro bases del poder espiritual, las practica frecuentemente, se establece en ellas, se vuelven para él familiares, las entiende bien y las perfecciona, ciertamente podrá vivir durante siglos o extender su vida hasta el fin de un periodo del mundo, si así lo desease. Y el *tathāgata*, Ananda, desarrolló las cuatro bases del poder espiritual, las practicó frecuentemente, se estableció en ellas, se volvieron familiares para él, las entendió bien y las perfeccionó, ciertamente, entonces, el *tathāgata* podría vivir durante siglos o extender su vida hasta el fin de un periodo del mundo, si así lo quisiese».** [4]

[4] Mahāparinibbāna Sutta – cap.3, v.3.

Las palabras del *buddha* son claras: cualquiera que desarrolle las «cuatro bases del poder espiritual» y las perfeccione, podrá vivir siglos. Aún más categórico, podrá extender su vida hasta «el fin de un periodo del mundo», ciclo cronológico que se conoce, en la tradición védica, con el nombre de *Manvantara*, tiempo cósmico que equivale a miles de millones de años humanos. De este modo, la capacidad de eludir la muerte durante tiempo indefinido, a pesar de la transitoriedad e impermanencia de la existencia fenoménica, queda establecida por boca del propio Gotama. Y para disipar cualquier duda al respecto, vemos repetir la misma aseveración de boca del memorioso Ananda:

> «Es que, señor, yo escuché esto y lo aprendí del Bienaventurado, cuando el Bienaventurado me lo dijo a mí: cualquiera que desarrolla las cuatro bases del poder espiritual, las practica frecuentemente, se establece en ellas, se vuelven para él familiares, las entiende bien y las perfecciona, ciertamente podrá vivir durante siglos o extender su vida hasta el fin de un periodo del mundo, si así lo desease. Y el *tathāgata*, Ananda, desarrolló las cuatro bases del poder espiritual, las practicó frecuentemente, se estableció en ellas, se volvieron familiares para él, las entendió bien y las perfeccionó, ciertamente, entonces, el *tathāgata* podría vivir durante siglos o extender su vida hasta el fin de un periodo del mundo, si así lo quisiese».[5]

Pero, ¿cuáles son estas «cuatro bases del poder espiritual» cuyo esmerado cultivo permite prolongar la vida indefinidamente, hasta el fin de los tiempos? En el Canon Pali

[5] Mahāparinibbāna Sutta – cap.3, v.53.

se les llama *cattāro iddhipāda*, de c*attāro*, «cuatro» e i*ddhipāda* (*iddhiya-pado*), «raíz del poder». Sin embargo, la flexibilidad etimológica del pali permite una amplia variedad de significados. Así, desglosada la palabra en sus términos constituyentes, *iddhiya* (poder, realización, perfección) y *pado* (raíz, base, camino, fundamento), *iddhipāda* admite ser traducido de múltiples maneras: «raíz de la energía psíquica», «base del poder supranormal», «base del poder espiritual» o «fundamento del conocimiento trascendental». Las *cattāro iddhipāda* se dividen en: (1) *chanda*, intención; (2) *viriya*, esfuerzo; (3) *citta*, conciencia y (4) *vimamsā*, conocimiento.

***Chanda* es intención, pero también voluntad, deseo, propósito, resolución, entusiasmo e impulso. Es el deseo de obtener, alcanzar o lograr algo. Es el poder espiritual que surge de la**

concentración de la voluntad en pos de un objetivo.

***Viriya* es esfuerzo, energía y decisión. Es el tipo de esfuerzo capaz de enfrentar grandes dificultades y perseverar en el tiempo sin desalentarse ni decaer. Su principal aplicación se encuentra en los *cattāro sammāppadhāna* o «cuatro correctos**

empeños», es decir, empeñarse en: (1) evitar el surgimiento de pensamientos nocivos, (2) neutralizar los pensamientos nocivos ya surgidos, (3) estimular la aparición de

pensamientos benéficos y (4) fortalecer los pensamientos benéficos ya surgidos.

Citta **es conciencia, mente y atención. Es la sede del pensamiento y de las manifestaciones emocionales que lo acompañan. Es el poder espiritual de la concentración, la capacidad de la mente y del pensamiento para enfocarse y abstraerse en el objeto de su interés.**

Vimamsā **es conocimiento, reflexión, investigación, análisis, discriminación, sabiduría. Es la comprensión penetrante y profunda que surge de la investigación de una cosa o realidad.**

De este modo las ***cattāro iddhipāda*** **o «cuatro bases del poder mental» son las cualidades psicológicas utilizadas en la consecución de cualquier objetivo: deseo de logro, esfuerzo perseverante, pensamiento enfocado y comprensión. Las** ***iddhipāda*** **tratan sobre desear algo y mantener el deseo por ese objetivo. Si no se es capaz de establecer una meta, la mente no se enfocará ni moverá hacia ella, sólo se dedicará a divagar sin resultado alguno. Se trata de dirigir la mente hacia un objetivo claramente definido y hacerlo con resolución. Lo importante es que esta resolución sea persistente, sostenida en el tiempo. Para ello es necesario un nivel de esfuerzo**

consciente que exige un alto grado de energía psíquica en forma de presencia y concentración, lo cual permite aplicar la propia mente a la consecución del objetivo deseado.

La atención utilizada, para mantener la mente enfocada en la meta, generará un estado de conciencia penetrante y unificado que desembocará en la comprensión clara del objetivo al cual se aspira. Por eso es muy importante, al momento de sentarse a meditar, fijar un propósito, pues de lo contrario la meditación puede convertirse en la contemplación de estados mentales o imaginativos errantes. En el mismo instante que se fija y sostiene un objetivo en la mente, surgen los *cattāro iddhipāda*. Si hay olvido, falta de conciencia o presencia de la meta, los «fundamentos del poder espiritual» no pueden manifestarse. Aquí es importante apreciar la relación de los cuatro *iddhipāda* con el cultivo y desarrollo de la plena atención (*satipatthānā*).

Dentro de la tradición budista las *cattāro iddhipāda* se encuentran, en cierta forma, representadas y resumidas en el concepto de *adhitthāna* o «firme determinación». Tal atributo de carácter fue mostrado por Siddhattha al sentarse bajo el *bodhirukkha* o «árbol de la iluminación». En aquella ocasión Gotama se prometió a sí mismo no romper la meditación hasta

haber alcanzado su propósito a cabalidad: despertar a la realidad tal cual ésta es.

Adhitthāna **es resolución, propósito y decisión. Se le conoce con el nombre de** ***adhitthāna-iddhi*****, el «poder espiritual de la determinación», y forma junto a la sabiduría, la veracidad, la generosidad y la ecuanimidad, los fundamentos psicológicos de la mente de un** ***arahant*** **(grado espiritual que sigue al de** ***anāgāmi*** **y en el cual se accede al** ***nibbāna*****, es decir, a lo «incondicionado» o inmortalidad).** ***Adhittāna*** **es una de las diez** ***pāramī*** **o «perfecciones búdicas», como son la generosidad (*****dāna*****), la conducta correcta (*****sīla*****), el desapasionamiento (*****nekkhamma*****), la sabiduría (*****paññā*****), el esfuerzo enérgico (*****viriya*****), la paciencia (*****khanti*****), la veracidad (*****sacca*****), la bondad solidaria (*****mettā*****) y la serena ecuanimidad (*****upekkhā*****).**

Estas perfecciones guardan equivalencias conceptuales con el «noble óctuple sendero», ***ariya atthangika magga*****; las «cuatro bases del poder espiritual»,** ***cattāro iddhipāda*****; y los «siete factores de iluminación»,** ***satta bojjhanga*****. Estos factores de despertar o entendimiento son: (1)** ***sati*****, atención consciente; (2)** ***dhamma-vicaya*****, búsqueda o investigación de la realidad; (3)** ***viriya*****, esfuerzo; (4)** ***pīti*****, entusiasmo; (5)** ***passaddhi*****,**

serenidad; (6) *samādhi*, concentración y (7) *upekkhā*, serena ecuanimidad.

Con todo lo expuesto es claro que el *buddha-dhamma*, además de una consciencia atenta, penetrante y ecuánime, exige firme determinación junto a un esfuerzo enérgico y sostenido para alcanzar la meta. Una férrea voluntad es necesaria para cultivar y desarrollar la «doctrina del despertar» enseñada por el *buddha*. Esta fortaleza de carácter, esta voluntad indoblegable, irreductible, que no negocia ni se rinde, es el secreto marcial y viril que esconde la práctica budista bajo su paciente, abnegada, pacífica y dócil apariencia monacal. No por nada Siddhattha recibió una educación formal como príncipe *kshatriya* (noble guerrero) durante su niñez y juventud. Fue esa fortaleza de carácter la que le permitió realizar las rigurosas austeridades que casi lo llevaron a morir de inanición y, más tarde, a alcanzar el «despertar» de la consciencia.

En resumen, las *cattāro iddhipāda* se unifican en el «poder espiritual de la voluntad». Para la mente que ha perfeccionado tal determinación, nada es imposible, ya sea despertar a la realidad de la existencia como prolongar la vida por tiempo

indefinido. Por ello la asombrosa afirmación de Gotama a Ananda:

> **«… cualquiera que desarrolla las cuatro bases del poder espiritual, las practica frecuentemente, se establece en ellas, se vuelven para él familiares, las entiende bien y las perfecciona, ciertamente podrá vivir durante siglos o extender su vida hasta el fin de un periodo del mundo…».**

Si el *buddha*, el «despierto» a la realidad (*dhamma*), no llega a prolongar su existencia, no es porque no pueda, es porque simplemente no le interesa. Libre de todo apego, de toda atadura a la vida, deja libre curso al interminable devenir del mundo fenoménico. Gotama muere porque renuncia a la voluntad de vivir y no aplica los «poderes» (*iddhi*) que controla a cabalidad. Esto lo expresa con claridad en el *Mahāparinibbāna Sutta*:

> **«Y esto es, Ananda, lo que el *tataghata* ha concluido, lo que él ha renunciado, dejado, abandonado y rechazado: su voluntad de vivir».[6]**

En el mismo *sutta* existen antecedentes que indican que Siddhattha ya había postergado, por lo menos en una ocasión, el mortal desenlace, consiguiendo sobreponerse a él a través de su fortaleza interior:

> **El Bienaventurado fue atacado por una severa enfermedad, con dolores tan agudos, que parecía que estaba a punto de morir. Pero el**

[6] Mahāparinibbāna Sutta – cap.3, v.58.

> Bienaventurado la enfrentó con una atención consciente y una mente clara e impasible.
>
> Y se le ocurrió el siguiente pensamiento: «Ciertamente, no sería apropiado que llegue mi hora final sin que me dirija por última vez a los monjes. Necesito sobreponerme a esta enfermedad con la fuerza de voluntad y determinar la continuación del proceso vital para seguir viviendo».
>
> Entonces hizo así y su enfermedad se disipó.[7]

No deja de ser significativo que, para lograr sobreponer su voluntad a la enfermedad, Gotama primero alcance un estado de conciencia alerta, clara e impasible. Dicho estado mental es fruto del cultivo y desarrollo de los *cattāro satipatthānā* o «cuatro fundamentos de la atención consciente», disciplina psico-física que constituye la columna vertebral de la meditación budista y, por ende, de todo el *buddha-dhamma* o «doctrina del despertar». En el *Mahāsatipatthāna Sutta* («Gran Discurso sobre el Establecimiento de la Atención Plena»), se les describe con profunda sencillez:

> «Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del *nibbāna*, es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención. ¿Y cuáles son esos cuatro? He aquí que un monje vive practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo..., vive practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones..., vive contemplando la conciencia en la conciencia..., vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, y lo hace fervoroso, comprendiendo claramente y atento,

[7] Mahāparinibbāna Sutta – cap.2, v.28-30.

> superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo».[8]

El *Mahāsatipatthāna Sutta* afirma que el dominio de la atención consciente conduce al *nibbāna*, meta y objetivo del *buddha-dhamma*. Recordemos que el término *nibbāna*, que literalmente significa «no-deseo», «extinción» (de las pasiones, deseos y apetitos), también se utiliza como sinónimo de lo incondicionado, de lo inmortal, de aquello que está «fuera» del mundo de la impermanencia condicionada, a la cual se ata el ser humano con su apego a los placeres. Por ello, la práctica atenta de la propia presencia es tan esencial:

> «¿Y cómo, monjes, el monje permanece con clara comprensión? He aquí, cuando el monje va hacia delante o hacia atrás, está consciente de lo que está haciendo; cuando se inclina o está derecho, está consciente de lo que está haciendo; cuando viste su ropa interior o exterior y toma el tazón, está consciente de lo que está haciendo; cuando come y bebe, mastica y saborea, orina y defeca, está consciente de lo que está haciendo. Caminando, parado, sentado o acostado, está consciente de lo que está haciendo. Yendo a dormir o permaneciendo despierto, hablando o permaneciendo en silencio, está consciente de lo que está haciendo. Así es como el monje permanece con una clara comprensión».[9]

La clara comprensión, la «correcta comprensión», surge de la «correcta atención», es decir, de una atención consciente. Así es como se inicia el largo peregrinaje por el «noble óctuple

[8] Dīgha Nikāya 22.
[9] Mahāparinibbāna Sutta – cap.2, v.15.

sendero»: plena atención seguida de acertada comprensión, recto pensamiento, correcto hablar, etc. Este es el camino a seguir, no existe otro y así lo advierte Siddhattha:

> **«En cualquier *dhamma* y disciplina en que no se encuentra el Noble Óctuple Sendero, tampoco se va a poder encontrar a un verdadero asceta, en ninguno de los cuatro grados de santidad. Pero, en cualquier *dhamma* y disciplina en que se encuentra el Noble Óctuple Sendero, también se va a poder encontrar a un verdadero asceta, tanto de primero, segundo, tercero como de cuarto grado de santidad».**[10]

Es enfocando su atención, sobre sí mismo, que el seguidor del *buddha-dhamma* aprende a conquistar los «poderes» (*iddhi*) que le permitirán, si así lo desea, si así se lo propone, burlar al tiempo y a la muerte. De aquí las categóricas palabras del *Dhammapada* respaldando la asombrosa creencia expresada en el *Mahāparinibbāna Sutta*:

> **La atención es el camino hacia la inmortalidad, la inatención es el sendero hacia la muerte. Los que están atentos no mueren, los inatentos son como si ya hubieran muerto.**
>
> **Distinguiendo esto claramente, los sabios se establecen en la atención y se deleitan con la atención, disfrutando del terreno de los nobles.**
>
> **Aquel que medita constantemente y persevera, se libera de las ataduras y obtiene el supremo *nibbāna*.**[11]

---

[10] Mahāparinibbāna Sutta – cap.5, v.61.
[11] Dhammapada – cap.2, v.21-23.

Estos versos no dejan de ser significativos, en forma concisa aclaran que la meditación es la práctica de la atención consciente y ninguna otra cosa. Por otro lado, la expresión que los encabeza: «la atención es el camino hacia la inmortalidad», tira un puente conceptual que une al *Dhammapada* no solo con el *Mahāparinibbāna Sutta*, sino con el revelador *Amatavagga* («Capítulos sobre el Estado Inmortal»), del cual se analizarán algunos versos más adelante.

El *Dhammapada*, o «Camino del *Dhamma*», es una antología de 423 versos agrupados en 26 capítulos. Forma parte del *Khuddaka Nikaya* o «Colección de Pequeños Textos» del *Sutta Pitaka*. Dentro del Canon Pali es considerado como la expresión más sucinta y conocida de las enseñanzas de Gotama. De aquí su autoridad en lo referente a asuntos doctrinales del budismo.

De este modo, tenemos tres textos que relacionan la práctica del *buddha-dhamma* con la consecución de la inmortalidad: *Mahāparinibbāna Sutta*, *Dhammapada* y *Amatavagga*. En todos ellos la praxis de la atención consciente (*satipatthānā*) es el medio para lograr la «no-muerte», la única forma de alcanzar el estado incondicionado del *nibbāna* y vencer el sufrimiento e

insatisfacción (*dukkha*) existencial. Tan importante es la práctica de la atención plena, que, habiendo ya tomado la decisión de entregarse a la disolución de la muerte, el monje Gotama da una última lección y advertencia al fiel Ananda:

> «Por lo tanto, Ananda, sé tú mismo una isla para ti, sé tu propio refugio y que no haya nadie más que sea tu refugio, con el *dhamma* como tu único refugio. Y ¿cómo hace el monje para convertirse en una isla para sí mismo, para ser su propio refugio y no tener a nadie más que sea su refugio, con el *dhamma* como su único refugio?».
>
> «Es cuando el monje permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo, diligentemente, claramente consciente, atento, habiendo dejado atrás el deseo y la pena concernientes al mundo. Es también cuando permanece contemplando las sensaciones en las sensaciones..., la mente en la mente..., los objetos mentales en los objetos mentales, diligentemente, claramente consciente, atento, habiendo dejado atrás el deseo y la pena concernientes al mundo. Es así, como el monje se hace una isla para sí mismo, se hace su propio refugio y no tiene a nadie más que sea su refugio, con el *dhamma* como su único refugio».
>
> «Aquellos monjes, Ananda, que ahora o después de mi partida, permanezcan como sus propias islas, sean su propio refugio sin que tengan a nadie más que sea su refugio, con el *dhamma* como su único refugio, ellos alcanzarán lo más alto, si es que tienen deseo de aprender».[12]

La palabra pali para «isla» es *dīpa*, término que abarca los significados de tierra firme, base sólida, vivienda, descanso y refugio. Debido a que el agua es símbolo arquetípico de la inestabilidad existencial, de las emociones y del psiquismo humano (sobre todo en su aspecto inconsciente), la imagen de

[12] Mahāparinibbāna Sutta – cap.2, v.33-35.

la tierra firme pasa a ser su contraparte. Por tanto, «convertirse en una isla para sí mismo» no significa aislarse del mundo circundante, como algunos podrían conjeturar, sino en transformarse en un «trozo de estabilidad» dentro del «inestable mar» de la existencia fenoménica. Este trozo de tierra estable, de sólida isla de permanencia, es el *nibbāna*, lo inmortal o incondicionado manifestándose en la consciencia del monje que practica las *cattāro satipatthānā* o «cuatro contemplaciones».

Otra acepción para la palabra *dīpa* incluye los significados de lámpara, brillo e iluminación. Ello permitiría traducir la anterior frase por «convertirse en una lámpara (luz) para sí mismo». Idea que no desvirtuaría, en absoluto, el sentido de la postrera advertencia de Gotama para practicar la

meditación con decidido ahínco. Sin embargo, la tradición prefiere la idea de «tierra firme» en contraposición a la «acuática impermanencia» de la existencia fenoménica. Es la misma imagen que guarda la metáfora de «cruzar a la otra orilla», expresada en el *Dhammapada*, al referirse a la travesía de las peligrosas aguas del «río de las pasiones»:

> **Pocos entre los seres humanos son los que cruzan a la otra orilla. La mayoría solamente sube y baja por el mismo margen del río.**

Pero aquellos que obran rectamente, de acuerdo con la enseñanza que está bien establecida, cruzan más allá de las pasiones y alcanzan el *nibbāna*.[13]

Cuando el monje Gotama advierte: «sé tú mismo una isla para ti, sé tu propio refugio, que no haya nadie más que sea tu refugio»; incita a sus seguidores a no buscar ni afirmarse fuera de ellos mismo, ni siquiera en el propio maestro que les imparte la enseñanza. No es casual que *Siddhattha* haya prohibido se le representase en imágenes. Conocedor a profundidad de la naturaleza humana, sabía que esta práctica podría terminar en idolatría y alejar a los monjes de su verdadero objetivo: la contemplación de sí mismos. Tal ordenanza se respeto hasta el siglo I de nuestra era, cuando representaciones antropomórficas de *buddha* comenzaron a aparecer en Gandhara y la región de Mathura, ambas al norte de la India y el Panyab pakistaní. Anterior a dicha época sólo se hacía referencia gráfica a Gotama con imágenes del árbol, león, elefante, rueda, trono real, huella del pie, palma de la mano, etc., es decir, todas formas que eludían representar la personalidad humana e individual del maestro.

La amonestación a hacer de sí mismo el propio refugio, se ve aumentada por la expresión «con el *dhamma* como su único refugio», con la cual se pretende aclarar el sentido de la

[13] Dhammapada – cap.6, v.85-86.

instrucción. Tradicionalmente se entiende por *dhamma* la doctrina o enseñanza budista, sin embargo, el término es mucho más amplio, llegando a abarcar el significado de constitución o naturaleza intrínseca de una cosa. Encierra la idea de fundamento, sustrato o base sobre la cual se apoya algo, haciendo así referencia a la realidad intrínseca del objeto en cuestión. De este modo, *dhamma* es la «verdad» del universo y sus fenómenos, es decir, la realidad tal cual es. Y siendo el ser humano parte de esta realidad universal, el *dhamma* se manifiesta en el devenir de su mente y cuerpo, y , muy especialmente, en el fluir característico de la propia conciencia.

En sus últimas palabras, Siddhattha motiva a sus seguidores a valerse solo de sí mismos, recurriendo a la «realidad» (*dhamma*) de sus mentes y cuerpos para acceder al conocimiento directo de las cosas tal cual son. Exactamente eso fue lo que él hizo, accedió a la comprensión de la realidad por sí mismo, después de haber sometido a prueba las enseñanzas que sus maestros, Alara Kalama y Udaka Ramaputra, le habían impartido. Gotama no cometió el error, tan común, de divinizar la enseñanza de sus preceptores. Al contrario, las puso en práctica y las analizó con objetividad, descubriendo así sus beneficios, errores y limitaciones. Esta es

otra característica del *buddha-dhamma* que se pasa por alto, el hecho que la búsqueda del «despertar» es un asunto que atañe únicamente al individuo y a la propia experiencia.

A propósito, el término *buddha* deriva de la raíz sánscrita *buddhi*, en pali *bodhi*, cuyo significado es despertar, iluminar, entender, conocer, sabiduría, inteligencia y mente alerta. Tradicionalmente se entiende como el despertar del estupor y letargo mental en el cual se encuentra sumergido el hombre común, es decir, la falta de conciencia. De aquí que el título otorgado a Gotama contenga un significado más profundo que el de simple «iluminado», hace referencia a un intelecto de calidad superior en el cual predomina la razón y autoconsciencia, a través de la cual se accede a la realidad fenoménica y existencial (*dhamma*) que escapa a las mentes

«dormidas» en el deseo, ofuscación e ignorancia de las grandes masas humanas.

Es cierto, el *buddha* puede aconsejar e indicar el camino a seguir, pero no vivirlo ni realizarlo por otro: esa es responsabilidad de cada cual. Siddhattha lo advierte con

claridad, al pueblo de los kalamas, al referirse a la validez de la doctrina:

«No lo aceptéis por ser la tradición, por el linaje de la enseñanza, por estar en las escrituras, por tratarse de un rumor, ser lógico, causa de inferencia o competencia del maestro... Pero, kalamas, cuando vosotros comprendáis por vosotros mismos: Estas cosas son sanas, estas cosas son irreprochables, estas cosas, cuando aceptadas y practicadas, conducen a la felicidad y al beneficio, entonces, kalamas, vosotros, habiendo comprendido, deberíais morar en ellas».[14]

En este sentido el monje Gotama sigue el espíritu de los «sabios de los bosques», cuyas enseñanzas dieron srcen a los Upanishads y Aranyakas, textos ascéticos que interiorizaron los rituales védicos, dando así relevancia al sacrificio espiritual (interno y personal) como lo único válido y real. Es el propio esfuerzo, el propio sacrificio, la propia comprensión lo que abre las puertas de la percepción a la realidad. Y esta realidad, este *dhamma*, se encuentra en uno mismo, en la propia mente:

Todos los estados encuentran su srcen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente.[15]

Nadie puede revelarnos el secreto, salvo nosotros mismos. Y esto debido a que la comprensión trascendental proviene de un estado de conciencia «despierto» e individual, producto de la práctica tenaz y enérgica de la plena atención. Es este esfuerzo, sencillo y monumental a la vez, el que otorga la

[14] Kesamutti Sutta (Kalama Sutta) – Anguttara Nikaya, cap.3, v.66.
[15] Dhammapada – cap.1, v.1.

victoria y dominio sobre la propia mente, y permite exclamar como un *buddha*:

> **«¡Constructor, ahora te conozco! No volverás a levantar esta casa. Todas sus vigas han sido quebradas. Se ha aniquilado el soporte central. Mi mente ha alcanzado el *nibbāna* y, alcanzarlo, representa el fin del apego».**[16]

La mente libre de todo «apego» es el *nibbāna*. El deseo, la avidez por algo, es el srcen de este apego (*upādāna* en pali), por tanto, liberando la mente de todo deseo se la protege del apego al mundo fenoménico. En el *buddha-dhamma* se reconocen cuatro formas de apego: (1) *kāmupādāna*, apego al goce sensual; (2) *ditthupādāna*, apego a las propias opiniones; (3) *sīlabbatupādāna*, apego a las normas sociales y rituales religiosos y (4) *attavādupādāna*, apego a la creencia de un «yo» personal o alma.

El «deseo», en pali *tanhā* (literalmente «sed»), es el ansia vehemente, el anhelo insatisfecho o apetito que surge de los sentidos y la mente indisciplinada. La avidez nacida de la sensualidad recibe el nombre genérico de *kāmatanhā*, mientras que la srcinada de una mente ofuscada se la conoce como *dhammatanhā*. Esta última se clasifica en dos, a saber, deseo de existir (*bhavatanhā*) y ansias de morir o dejar de

[16] Dhammapada – cap.11, v.154.

existir (*vibhavatanhā*). A su vez, el deseo de existencia se subdivide en apetito por una existencia corporal (*rūpatanhā*) y ansias de existencia incorpórea (*arūpatanhā*).

Es importante diferenciar entre *chanda-iddhipāda*, deseo o intención de alcanzar un logro espiritual, y *tanhā*, sed o apetito para satisfacer los sentidos. El primero, por constituir una de las bases del «poder espiritual», está dirigido al logro de una meta trascendente, siendo producto del análisis consciente y reflexivo de aquello que se busca como beneficioso. Por el contrario, *tanhā* tiene su srcen en la esfera de lo instintivo, zona psicológica desde la cual solo se aspira a la satisfacción de lo corporal y emotivo, sin participación consciente de lo verdaderamente racional ni preocupación de las consecuencias que tenga el apetito que se busca satisfacer. Mientras el «deseo» que impulsa a *chanda* es claro, mesurado y sereno; el de *tanhā* es vehemente, apasionado e impulsivo.

Libre de apetitos y apego, la mente alcanza el *nibbāna*. Los contenidos mentales, es decir, los pensamientos, se hacen puros, no contaminados por la fuerza distorsionadora de las pasiones, surgiendo así una «comprensión correcta» de la existencia y sus fenómenos. El engaño, la interpretación

incorrecta de la realidad queda incapacitada para construir su falso artificio, todas las vigas psicológicas han sido quebradas, se ha aniquilado el soporte central del torcido edificio mental. Lo que se debía hacer, se hizo. De este modo el conquistador de sí mismo, el *arahant*, puede exclamar satisfecho:

> **«¡Ésta es la liberación! El nacimiento está terminado, la vida santa ha sido realizada, la tarea ha culminado. No queda más nada por delante».**[17]

En este punto es interesante extenderse, un poco más, en los significados que conlleva el término *nibbāna*. Aparte de entenderse como la extinción de los deseos, de la aversión, la ignorancia y ofuscación, *nibbāna* puede contener los conceptos de libertad, paz, descanso y desasimiento. Etimológicamente expresa la idea de poner fin a la acción de soplar para avivar el fuego, con lo cual se relaciona, inmediatamente, al soplo o aliento vital. Esta asociación a la inhibición del proceso respiratorio no parece casual. Durante la meditación profunda, el estado de conciencia que implica alcanzar el *nibbāna* se ve acompañado de una ralentización extrema del flujo respiratorio. En estado de vigilia, la mente establecida en la inmutabilidad del *nibbāna* se presenta como una condición psicológica desapegada e imperturbable, cuya manifestación física coincide con el ritmo suave y sosegado de

---

[17] Samaññaphala Sutta – cap.9.

la respiración. Es importante notar que la aparente cesación respiratoria es una de las características de la «absorción mental» o *jhāna*, disciplina conocida por los ascetas del tiempo de Gotama y estado mental al que éste accedió para ingresar a su muerte o *parinibbāna*.

En las escrituras budistas, *nibbāna* recibe los epítetos de «lo increado», «no-nacido», «no-srcinado» y «no-condicionado». Se le llama refugio, lugar de gozo, emancipación y seguridad. Por ser imposible de describir se le conoce por lo inefable, lo supremo, lo sereno, lo calmo, lo imperecedero, trascendente e inmortal, medicina para todos los males y néctar divino. Todos estos adjetivos declaran, de manera elocuente, el inusual estado de conciencia que implica alcanzarlo. Es solo a partir de ese momento, dueño absoluto

de sí mismo, cuando aquel que ha despertado a la profunda realidad de su propia mente puede hacer uso de los «poderes espirituales» a los que alude el *Mahāparinibbāna Sutta* y el *Samaññaphala Sutta*:

> **«Camina sobre el agua, sin hundirse, como si fuera tierra seca. Sentado, con las piernas cruzadas, atraviesa los aires como si fuera un pájaro sobre el viento».**[18]

[18] Samaññaphala Sutta – cap.8.

«… podría vivir durante siglos o extender su vida hasta el fin de un periodo del mundo, si así lo quisiera».[19]

La creencia en la capacidad para vivir durante siglos es compartida, también, por el *Amatavagga* («Capítulos sobre el Estado Inmortal»). Este breve tratado está formado por los últimos doce versos del *Eka Nipata* o «Libro de los Unos», el cual constituye la primera parte del *Anguttara Nikaya*, es decir, de la Colección de Discursos Agrupados Numéricamente por Tema». El *Anguttara Nikaya* es la cuarta división del *Sutta Pitaka* del Canon Pali, está compuesto por más de 9,500 sermones atribuidos a Gotama y sus discípulos más cercanos. Se organiza en capítulos ascendentes según el número de temas que trata. El «Libro de los Unos», el primero de la división, contiene discursos que versan sobre una sola temática del *dhamma*.

En el caso del *Amatavagga*, el tópico a tratar es la consecución de la «no-muerte» o *amata*, equivalente pali del término sánscrito *amrita*, nombre que la tradición védica aplica al «néctar de los dioses» o «elixir de la inmortalidad». No está de más hacer notar el significativo paralelismo entre el *amrita-amata* budista, la *ambrosía* griega de los dioses olímpicos, el *ahoma* de la tradición persa avéstica y el *soma*

[19] Mahāparinibbāna Sutta – cap.3, v.3.

indoario. Todos ellos conllevan la idea de una «bebida divina» dadora de fuerza, conocimiento, juventud e inmortalidad, conceptos semejantes al *nibbāna* postulado como meta y objetivo del *buddha-dhamma*. Así, en el Rig Veda, se lee:

> **«Estos jugos puros del *soma* son vertidos para satisfacción del que bebe las libaciones. Indra, tú que realizas buenas obras, has adquirido de repente un vigor más grande bebiendo la libación, y por ello eres el jefe de los dioses».**[20]
>
> **«Indra, que eres el objeto de las alabanzas, que estos jugos penetrantes del *soma* entren en ti y puedan en verdad servir para hacerte obtener la inteligencia superior».**[21]

Dato significativo para comparar con lo anterior, en el *laya-yoga* o «yoga de la disolución», también conocido como *kundalini-yoga* o «yoga del poder serpentino», se describe un centro de conciencia ubicado en la cabeza (entre el *ajña-chakra* y el *sahasrara-chakra*) con el nombre de *soma*. La doctrina tántrica afirma que, cuando este *chakra* «despierta», la conciencia del *yogi* abandona la dualidad del mundo fenoménico y se sumerge en la unidad indescriptible de la energía universal. Es, en ese instante, cuando del *soma-chakra* brota un «néctar» (energía) que llena el cuerpo del meditador de innumerables poderes supranormales: resistencia a las enfermedades, juventud y longevidad sin límites. Es, en este tópico, que el *Amatavagga* forma parte de

---

[20] Rig Veda – Cap. II, 2.
[21] Rig Veda – Cap. II, 5.

un antiguo linaje de creencias que une al *buddha-dhamma* con otras tradiciones orientales. Si hay algo novedoso en su enseñanza, radica en la aparente simplicidad del método utilizado para la realización de la no-muerte (*amata*):

> **«Monjes, aquellos que no han practicado la contemplación del cuerpo, no han practicado la inmortalidad; y aquellos que han practicado la contemplación del cuerpo, han practicado la inmortalidad».**[22]

Lo que el *Amatavagga* denomina «contemplación del cuerpo», es el término pali *kāyāgatāsati*, cuyo significado puede traducirse literalmente por «atención dirigida al cuerpo». Está formado, etimológicamente, por las palabras *kāyā* (cuerpo, conglomerado, grupo), *gatā* (dirigido hacia) y *sati* (atención, conciencia, lucidez). Es la primera de las «cuatro bases de la atención plena» (*cattāro satipatthānā*), conocida bajo el nombre de *kāyānupassanā* o «contemplación consciente del cuerpo». Las otras tres bases son: *vedanānupassanā* (contemplación consciente de las sensaciones), *cittanupassanā* (contemplación consciente de la mente) y *dhammanupassanā* (contemplación consciente de los pensamientos y contenidos mentales).

[22] Amatavagga, v.8.

En realidad *kāyānupassanā* debería entenderse como la contemplación del cuerpo y sus sensaciones, pues es imposible ser consciente del cuerpo sin percibir las sensaciones que se manifiestan en él. Debido a ello y por la particular característica de las sensaciones, que hace que éstas compartan una doble naturaleza (física y psicológica), la contemplación del cuerpo es, al mismo tiempo, una contemplación de la mente y de sus contenidos. Por otro lado, si se quisiera entender por «sensaciones» a las emociones y sentimientos, entonces se estaría trabajando con elementos de naturaleza únicamente psíquica, lo cual caería de lleno en la órbita de la contemplación mental y sus contenidos, con lo que el término *kāyānupassanā* ampliaría sus límites contemplativos más allá de lo meramente corporal.

Lo cierto es que ser consciente del cuerpo implica practicar las otras tres bases de la atención plena. Al momento de realizar un acto tan sencillo como concentrarse y darse cuenta del propio flujo respiratorio, se está siendo consciente de las sensaciones corporales que la respiración produce, además del estado mental y pensamientos que distraen de tan simple tarea. Por eso, como toda contemplación meditativa, la observación consciente del cuerpo al ser practicada, cultivada

y desarrollada a cabalidad, lleva al logro de la sabiduría y del *nibbāna* (*amata* o inmortalidad).

A la *kāyānupassanā* se le conoce también por «contemplación consciente de la disolución (del cuerpo)», es decir, *bhangānupassanā*, esto debido al estado de conciencia peculiar que provoca su práctica, la cual brinda la experiencia directa de la impermanencia (*anicca*) y «disolución» de las sensaciones corporales.

No deja de ser interesante que la palabra *bhangā*, que significa disolución, separación, división y ruptura, tenga también la acepción de «interrupción», definición que la aproxima conceptualmente al término «extinción» (del soplo o fuego) con el cual se traduce y entiende comúnmente el *nibbāna* budista. Aparte lo anterior, posee un significado más prosaico, pero no menos significativo con lo hasta ahora tratado aquí y con la idea de «jugo divino» o «elixir de inmortalidad». *Bhangā* es el nombre dado al *cannabis* o cáñamo y, por extensión, al estado mental que provoca su consumo. No debe pasar desapercibido que el *cannabis* ha sido propuesto, por varios historiadores y antropólogos, como un posible candidato a ser el *soma* indoario o, por lo menos,

uno de los ingredientes básicos de la sagrada bebida védica dadora de potencia sobrehumana e inmortalidad.

De este modo, nuevamente se ve relacionado el estado de conciencia trascendente, que el *buddha-dhamma* conoce por *nibbāna*, y el concepto de «no-muerte» (*amata*, *amrita*, *soma*, *bhanga*) que se asocia a la práctica de la «contemplación del cuerpo» en el *Amatavagga*:

> **«Monjes, aquellos que no han comprendido completamente la contemplación del cuerpo, no han comprendido completamente la inmortalidad; y aquellos que han comprendido completamente la contemplación del cuerpo, han comprendido completamente la inmortalidad».**
>
> **«Monjes, aquellos que no han realizado la contemplación del cuerpo, no han realizado la inmortalidad; y aquellos que han realizado la contemplación del cuerpo, han realizado la inmortalidad».**[23]

Las palabras de este tratado pretenden dejar en claro la importancia de la atención plena del cuerpo en la consecución del *nibbāna*. Comprender qué es *kāyāgatāsati*, es decir, *kāyānupassanā*, es comprender lo que es *amata*. Entender a profundidad la observación atenta de la propia realidad corporal, es lo mismo que entender a cabalidad el secreto de la inmortalidad. Esto debido a que los componentes básicos de la materia (*kalāpa*) son indestructibles. Todo cuerpo está

[23] Amatavagga, v.11 y 12.

formado de estos elementos básicos, cuyo nombre en pali, *rūpa-kalāpa*, se traduce por «unidad esencial de la forma». Su concepto es similar al de las partículas elementales de la física cuántica (bosones, fermiones, leptones, quarks, etc.) de las cuales se conforma todo el universo fenoménico. El término *rūpa*, generalmente utilizado para referirse al cuerpo físico, encierra en sí el concepto de «principio de la forma», con lo cual su uso puede ser (y lo es de hecho) extendido a los fenómenos de la consciencia y la psiquis, ya que ambas pueden adoptar «formas» o estados claramente definidos.

Las *rūpa-kalāpa* están en continuo movimiento y transformación, incluso cuando conforman un cuerpo u objeto determinado y de apariencia sólida. Cuando acontece la destrucción (muerte) de este objeto, ésta es solo aparente, pues cada *kalāpa* se desintegra momentáneamente del total del conjunto, para, luego, volver a reintegrarse y conformar así una nueva forma o cuerpo. Esta reintegración puede efectuarse con todas las partículas elementales del cuerpo anterior, con solo parte de ellas o con un grupo perteneciente a otros cuerpos y objetos ajenos al anterior conjunto. Esta capacidad para «disolverse» y volver a «coagularse», permite a la *kalāpa* ser eterna y mudable al mismo tiempo. De aquí la base teórica que hace comprensible la convivencia entre

conceptos tan dispares como *anicca* (impermanencia), *nibbāna* (extinción) o *amata* (inmortalidad) que postula el budismo en sus textos canónigos.

Realizar a cabalidad la contemplación del cuerpo (*kāyāgatāsati*) lleva a la realización de la «no-muerte». La observación consciente del cuerpo y sus fenómenos lleva a la comprensión de la realidad (*dhamma*), sus leyes, principios y secretos. Entre estos secretos se esconden los asombrosos *iddhipatihariya* o «poderes espirituales de transmutación», que permiten extender la vida por siglos. Sin embargo, el logro de tales poderes solo atañe a la firme determinación (*adhittāna*) de cada cual.

El *buddha-dhamma*, enseñado por el monje Gotama, no es un camino para pusilánimes. La recompensa que promete es un asunto individual que se alcanza por el propio esfuerzo, propósito, conciencia y conocimiento profundo de la realidad fenoménica y de la meta aspirada. En esta senda espiritual, nadie puede hacer por otro lo que éste no hace por sí mismo. Nadie puede contemplar conscientemente el cuerpo, sensaciones, mente y pensamientos de otro. Y nadie puede, aunque quisiera, realizar la inmortalidad (*amata*) en otro, salvo en sí mismo.

Incluso la entrada en la muerte, la extinción final, la disolución definitiva o *parinibbāna*, es un asunto exclusivamente individual, donde la manera correcta de enfrentarla atañe al estado psicológico personal del moribundo. En esta situación, como en todas las demás, la «conciencia plena» es la herramienta esencial. Y así lo enseña Gotama a sus discípulos y posteridad, cuando viejo, enfermo y sin voluntad de vivir, se sumerge en el océano del *nibbāna* total:

> Acto seguido, el Bienaventurado entró en el primer *jhāna*. Dejando el primer *jhāna*, entró en el segundo *jhāna*. Dejando el segundo *jhāna*, entró en el tercer *jhāna*. Dejando el tercer *jhāna*, entró en el cuarto *jhāna*. Dejando el cuarto *jhāna*, entró en la esfera del «espacio infinito». Dejando la esfera del «espacio infinito», entró en la esfera de la «conciencia infinita». Dejando la esfera de la «conciencia infinita», entró en la esfera de «la nada». Dejando la esfera de «la nada», entró en la esfera de «ni-percepción-ni-no-percepción». Dejando la esfera de «ni-percepción-ni-no-percepción», alcanzó el «cese de la percepción y de las sensaciones».[24]
>
> Después, el Bienaventurado dejó el «cese de la percepción y de las sensaciones» y entró en la esfera de «ni-percepción-ni-no-percepción». Dejando la esfera de «ni-percepción-ni-no-percepción», entró en la esfera de «la nada». Dejando la esfera de «la nada», entró en la esfera de la «conciencia infinita». Dejando la esfera de la «conciencia infinita», entró en la esfera del «espacio infinito». Dejando la esfera del «espacio infinito», entró en el cuarto *jhāna*. Dejando el cuarto *jhāna*, entró en el tercer *jhāna*. Dejando el tercer *jhāna*, entró en el segundo *jhāna*. Dejando el segundo *jhāna*, entró en el primer *jhāna*. Dejando el primer *jhāna*, entró en el segundo *jhāna*. Dejando el segundo *jhāna*, entró en el tercer *jhāna*. Dejando el tercer *jhāna*, entró en el cuarto *jhāna*. Dejando el

[24] Mahāparinibbāna Sutta – cap.6, v.9.

cuatro *jhāna*, el Bienaventurado inmediatamente falleció.[25]

La palabra pali *jhāna*, derivada del sánscrito *dhyāna* (de la cual deriva el nombre del budismo *ch'an* o *zen*), puede traducirse por absorción, éxtasis, concentración o meditación. Se caracteriza por un retiro voluntario de la atención a la distracción de los sentidos, acompañado de un estado mental de perfecta lucidez. Por tanto no debe ser considerado un trance autohipnótico o inconsciente. Estar en *jhāna* es estar absorto con una sensación placentera y consciente de todo el cuerpo. Con la presencia del cuerpo como un todo consciente, se está ahí en todo momento y se vive la realidad (*dhamma*) del momento presente.

***Jhāna* se divide en cuatro niveles de concentración, todos identificables por la sensación psico-física que producen: (1) placidez, (2) serenidad, (3) ecuanimidad y (4) ausencia de sufrimiento. Se tratan de estados de conciencia que abarcan al cuerpo y a la mente en conjunto, dándose su manifestación en forma gradual y escalonada. Así, el primer nivel, de gozo y alegría, da paso al segundo, de unificación de la conciencia y libertad en el esfuerzo de la concentración. De éste se accede al tercero, donde domina una consciente ecuanimidad, que, a**

[25] Mahāparinibbāna Sutta – cap.6, v.11.

su vez, permite la entrada al cuarto nivel, donde la ecuanimidad precedente se ve acompañada de toda carencia de aflicción (placer-dolor) física y mental.

En resumen, alcanzado el cuarto *jāhna* el cuerpo «se llena» de una consciencia brillante y una agradable sensación de bienestar (*satcittānanda*), punto en el cual atención y ecuanimidad convergen en una sola unidad, volviéndose puras, es decir, libres de toda contaminación y agitación mental. Dicho estado de conciencia, asentado, lúcido y calmo, es el mismo que se alcanza por medio de la práctica de la atención plena en el cuerpo, es decir, por la praxis del *kāyāgatāsati*. De este modo, el *buddha* enseñó a sus seguidores que el modo correcto de morir es a través de un estado mental que impregne a todo el cuerpo de ecuánime conciencia: la misma norma que inculcó cultivar para la vida.

Siddhattha Gotama (aprox. 560 – 480 a.n.e.) no dejó nada escrito sobre sus enseñanzas. Tampoco lo hicieron sus discípulos inmediatos, es decir, aquellos que escucharon directamente de labios del maestro la doctrina. No fue sino varios siglos después, año 100 a.n.e., cuando el *buddha-dhamma* comenzó a recopilarse por escrito y adoptó una fijeza

y estabilidad literaria. No es aventurado, entonces, suponer que el paso de los siglos contaminaron la enseñanza srcinal.

El Canon Pali o *Tipitaka* representa los escritos budistas más antiguos que se conocen. Han sido conservados por la tradición *theravāda* («enseñanza de los antiguos»), única sobreviviente de las dieciocho escuelas que solo veían en el Canon Pali la verdadera doctrina del *buddha*. Si entendemos las enseñanzas directas de Gotama como el «budismo srcinal» y, la transmitida por sus discípulos inmediatos, como el «budismo primitivo», entonces el *Tipitaka* puede considerarse como el «budismo monacal». Tal impresión queda reafirmada por la importancia que se le conceden a las reglas de conducta de los monjes, la *Vinaya Pitaka* o «Canasta de Disciplinas», dentro del Canon. Posteriormente surgiría el «budismo popular», del movimiento *mahāyāna* (siglo I n.e.), y el «budismo tántrico» o *vajrayāna* (siglo VIII n.e.), proveniente de la radicación del anterior en tierras del Tibet. Con ellos la doctrina budista alcanzará una extensión y diversidad que, sólo en su superficie, no parecerá guardar relación con la enseñanza srcinal.

Es claro que el excesivo ritualismo, de muchas escuelas, discrepa con la idea de desapego a las normas sociales y

rituales religiosos (*sīlabbatupādāna*) de las cuales debe liberarse un *anāgāmi* o *arahant*. También es evidente que la extendida veneración a las imágenes, que representan al *buddha* y *bodhisattvas*, no habría contado con la aprobación ni beneplácito del propio Gotama. Lo mismo puede decirse de los conjuros, cánticos y oraciones mágicas que hoy pueblan la fe budista. Sin embargo, dentro de todas las escuelas que siguen el *buddha-dhamma*, es posible encontrar una doctrina común, definida por la práctica de la atención consciente (*satipatthānā*), el noble óctuple sendero (*ariya atthangika magga*), la creencia en las tres características de la existencia (*tilakkhana*), las cuatro nobles verdades (*cattāri ariya saccāni*), el surgir condicionado de los fenómenos (*pratītya-samutpāda*) y la ley de causa-efecto (*kamma*) que consecuentemente deriva del surgir condicionado. Estas

similitudes llevan a pensar que todas las ramas del budismo debieron compartir un mismo srcen o fuente. Esta fuente debió ser evidentemente el fundador del movimiento, Siddhattha Gotama, o bien el personaje cuya veracidad histórica quedó opacada por el mito sobre el cual se basó la figura legendaria del *buddha*.

Más allá de toda especulación y reflexión intelectual, lo cierto es que Gotama dejó como enseñanza que la búsqueda del

«despertar», el conocimiento de la realidad en su pura crudeza, depende del esfuerzo y compromiso interior de cada individuo. Si hubo un claro ejemplo dejado como legado por Siddhattha, fue tener el valor espiritual de asumir la responsabilidad de sí mismo, siguiendo su propia senda (*svadhamma*), su propio camino interior y su propia naturaleza espiritual.

Por muy exagerados que parezcan los «poderes supranormales» mencionados en el *Mahāparinibbāna Sutta* y *Samaññaphala Sutta*, probablemente tal creencia esconda la capacidad asombrosa de la unidad mente-cuerpo para sobreponerse y manipular, a través de la atención plena (*satipatthānā*), los condicionamientos físicos que rigen las leyes de la materia orgánica. La existencia comprobada del fenómeno psico-somático sigue entrañando un profundo misterio para la medicina y las neurociencias. Es un hecho innegable que sobre la mente, la consciencia, el cuerpo y la materia aún no se ha dicho la última palabra. Así las cosas, el campo de investigación queda abierto para todo aquel que asuma el desafío.

La realidad innegable de la ley de impermanencia, flujo o cambio del universo fenoménico, es utilizada, por aquel que

ha realizado el «noble sendero» (*arahant* o *buddha*), para sobreponerse y trascender los efectos degenerativos que la propia ley provoca en todo lo existente, pues, si todo está en continuo cambio y transformación, también aquello que está decayendo puede transformarse en su contrario, es decir, regenerarse, renovarse y proseguir existiendo. Las referencias a los «poderes de transmutación» (*iddhipatihariya*), a la inmortalidad (*amata*) y a una existencia indefinida mencionados en el *Samaññaphala Sutta*, *Amatavagga*, *Dhammapada* y el *Mahāparinibbāna Sutta*, avalan esta suposición.

Sin embargo, tal hazaña exige el desarrollo de determinadas características mentales (*cattāro iddhipāda*), todas relacionadas a la voluntad y consciencia individual, únicas capaces de sobreponerse al flujo de «caída» y muerte que impera en el mundo fenoménico, y al cual están sometidos todos aquellos que aún no han «despertado» a la realidad (*dhamma*) universal e ignoran sus leyes. Quede claro entonces, el «poder espiritual» que permite trascender la decadencia y postergar la muerte no es democrático, no es el derecho de nacimiento de las masas. Sólo lo obtiene, como merecida recompensa, el conquistador de sí mismo.

Amatavagga

Capítulos sobre el Estado Inmortal

Anguttara Nikaya 1, v. 600-611.

600. Monjes, aquellos que no participan de la contemplación del cuerpo, no participan de la inmortalidad; y aquellos que participan de la contemplación del cuerpo, participan de la inmortalidad.

601. Monjes, aquellos que no han experimentado la contemplación del cuerpo, no han experimentado la inmortalidad; y aquellos que han experimentado la contemplación del cuerpo, han experimentado la inmortalidad.

602. Monjes, aquellos que han descuidado la contemplación del cuerpo, han descuidado la inmortalidad; y aquellos que no han descuidado la contemplación del cuerpo, no han descuidado la inmortalidad.

603. Monjes, aquellos que fracasan en la contemplación del cuerpo, fracasan en la inmortalidad; y aquellos que no fracasan en la contemplación del cuerpo, no fracasan en la inmortalidad.

604. Monjes, aquellos que son negligentes en la contemplación del cuerpo, son negligentes en la inmortalidad; y aquellos que son diligentes en la contemplación del cuerpo, son diligentes en la inmortalidad.

605. Monjes, aquellos que han olvidado la contemplación del cuerpo, han olvidado la inmortalidad; y aquellos que no han olvidado la contemplación del cuerpo, no han olvidado la inmortalidad.

606. Monjes, aquellos que no han practicado la contemplación del cuerpo, no han practicado la inmortalidad; y aquellos que han practicado la contemplación del cuerpo, han practicado la inmortalidad.

607. Monjes, aquellos que no han cultivado la contemplación del cuerpo, no han cultivado la inmortalidad; y aquellos que han cultivado la contemplación del cuerpo, han cultivado la inmortalidad.

608. Monjes, aquellos que no han progresado en la contemplación del cuerpo, no han progresado en la

inmortalidad; y aquellos que han progresado en la contemplación del cuerpo, han progresado en la inmortalidad.

609. Monjes, aquellos que no han comprendido con conocimiento profundo la contemplación del cuerpo, no han comprendido con conocimiento profundo la inmortalidad; y aquellos que han comprendido con conocimiento profundo la contemplación del cuerpo, han comprendido con conocimiento profundo la inmortalidad.

610. Monjes, aquellos que no han comprendido completamente la contemplación del cuerpo, no han comprendido completamente la inmortalidad; y aquellos que han comprendido completamente la contemplación del cuerpo, han comprendido completamente la inmortalidad.

611. Monjes, aquellos que no han realizado la contemplación del cuerpo, no han realizado la inmortalidad; y aquellos que han realizado la contemplación del cuerpo, han realizado la inmortalidad.